

## Winst in 10 Km Halsteren

De ingrediënten zijn eenvoudig, men neemt 210 hardlopers, een rondje van 2,5 Km waarin de weg valsplat naar boven of beneden gaat, 8 bochten per rondje, windkracht 4 en je kunt een hardloopwedstrijd organiseren.

De 10 Km van Halsteren staat niet bekend om zijn snelle parcours, toch heeft Jeroen van Damme ooit hier onder de 30 minuten gelopen. Een tijd waar gisteren niemand aan dacht. Na de tegenvaller in Drunen was ik gebrand om in Halsteren nog de benen te testen op weg naar de marathon van Zeeuws Vlaanderen. De afgelopen weken heb ik mooie marathontrainingen afgewerkt met hierin zelfs een duurloop van 40 Km. Een supersnelle tijd had ik vooraf niet in gedachten maar een lage 33 minuten moest mogelijk zijn. Na de start ging Richard van Oosterhout voortvarend van start, ik moet even in mijn tempo komen maar kon hem al spoedig achterhalen. Na een kilometer lopen was het duidelijk dat wij met zijn tweeën gingen strijden om de overwinning. Tot 8,5 Km hebben we netjes samengewerkt en geprobeerd het tempo hoog te houden. In een lange hellende strook besloot ik om mijn versnelling in te zetten, ik heb gene flitsend eindschot en moest ergens versnellen als ik de wedstrijd wilde winnen. Ik kon direct een klein gaatje slaan en aan de finish was het gat 8 seconden. Met een tijd van exact 33 minuten was ik tevreden. Ik moet normaal gesproken harder kunnen lopen en vooral minder moeizaam, maar met de marathonvoorbereiding in de benen is het geen verkeerde tijd en reis ik 19 april a.s. met een goed gevoel naar Zeeuws-Vlaanderen

